

ПАМЯТКА «АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ»



КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ?

ПЛАН:

1

Режим дня

Летние каникулы – это отсутствие режима. Однако всему своё время: за две-три недели до начала учёбы ребёнка нужно постепенно возвращать к школьному распорядку дня. Помогите ему наладить сон, установите чёткое время отхода ко сну. Рекомендуемая продолжительность сна подростков – 9 часов. Проследите за питанием, которое также как и сон необходимо для хорошего самочувствия и умственной деятельности.

2

Гаджеты

Ограничьте время, проводимое за телефоном, планшетом, компьютером и телевизором. Бесцельное времяпрепровождение изматывает ребёнка, а вот различные активности на свежем воздухе, наоборот – наполняют силами, энергией, которые очень пригодятся с началом учебного года.

3

Повторение – мать учения!

К сожалению, традиционная система не предусматривает специальной адаптации детей к школе. С первых занятий им выдаётся много нового материала. Чтобы в начале учебного года у ребёнка было меньше трудностей, помогите ему повторить пройденный материал. Самое актуальное: таблица умножения, отработка почерка (например, всей семьёй можно писать небольшие диктанты), чтение хотя бы 30 минут в день и т.д.

4

Покупка канцелярии и подготовка пространства

За несколько дней до старта занятий обновите место, где занимается ваш ребёнок: наведите порядок, чистоту, избавьтесь от старых ненужных вещей. Смена обстановки поможет настроиться на рабочий лад. А шоппинг перед учебным годом — ритуал, который вызывает приятные ассоциации и эмоции. Предоставьте в этом деле своему ребёнку свободу действий, самостоятельность.

5

Время на раскачку

Иногда родители торопятся взвалить на ребёнка всё и сразу — параллельно со школой начинаются всевозможные кружки, секции и репетиторы. Но переход от летнего «ничегонеделания» к интенсивному режиму должен быть плавным. Дайте ребёнку время на раскачку, помогите психологически настроиться. Договоритесь, например, что первые недели будут вводными. Не стоит ругать за оценки, лучше поинтересоваться как прошёл день в школе, что нового и интересного узнал ребёнок.